

نحوه دوشیدن شیر با دست

دوشیدن شیر با دست ساده و در هر محل قابل

اجرا می باشد و مادر به مرور مهارت لازم را کسب

می نماید .

مادران گرمی

* دستهایش را تمیز بشوید .

* راحت بنشینند یا بایستند و ظرف را نزدیک

پستانش قرار دهد .

* انگشت دست را بالاتر از آرئول و انگشت اشاره

را زیر پستان عقب تر از آرئول قرار دهد که حدود

3/5 سانتیمتر از نوک پستان فاصله داشته باشد و

با بقیه انگشتان نوک پستان را بگیرد.

* دست را کمی بطرف داخل (قفسه سینه) برده و

سپس به کمک شست و انگشتان بطرف جلو

بیاورد و روی حفره های شیری که زیر هاله قرار

دارند فشار وارد کند تا شیر خارج شود .

پستان را فشار داده رها کند و این عمل را تکرار

کند

در مرحله اول شیر خارج نمی شود ولی بعد از چند

بار تکرار کردن شیر قطره قطره شروع به بیرون

آمدن می کند باید این عمل در جهات مختلف هاله

تکرار شود تا تمام قسمت های پستان دوشیده شود

و می تواند از هر قسمت برای دوشیدن هر دو

پستان استفاده کند .

دوشیدن شیر نباید دردناک باشد و اگر مادر

احساس درد کند روش غلط است توجه شود که

نباید نوک پستان فشار داده شود چون با

فشار دادن نوک پستان یا کشیدن آن شیر خارج

نمی شود و مانند این است که کودک نوک پستان

را بمکد .

نحوه پستان گرفتن شیرخوار

* چانه شیر خوار در تماس با سینه مادر باشد .

* دهان شیر خوار باید کاملاً باز باشد .

* لب پائین شیر خوار به طرف خارج برگشته باشد

* نوک و بیشتر هاله پستان باید در دهان شیر

خوار قرار گیرد .

* نوزاد وقتی احساس سیری کند سینه را رها کرده

و نوک سینه بلند تر و کشیده تر از حالت عادی

می شود .

* صدای قورت دادن شیر خوار باید شنیده شود .

* گونه های نوزاد باید بر آمده باشد نه فرو رفته .

مدت ذخیره کردن شیر دوشیده شده

❖ شیر دوشیده شده در حرارت اتاق (25

درجه که در معرض منبع نور نباشد) تا 6-8

ساعت قابل نگهداری است .

❖ در یخچال (دمای 2 تا 4 درجه) تا 48 ساعت

قابل استفاده است .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

شیراز

بیمارستان ولیعصر (عج) اقلید

دوشیدن شیر

منبع : حمایت از شیر مادر جزوه وزارت بهداشت

بازنگری شده: بهار 1404

PE/P-PH/056/3

تهیه کننده: بخش nicu

❖ فنجان کو چک شیر روی لب شیرخوار
نگاهداشته شود .

❖ فنجان را کمی کج نموده تا لب شیرخوار تماس
پیدا کند (بایستی فنجان به آرامی روی لب
تحتانی او قرار گیرد و لبه های فنجان با قسمت
خارجی لب فوقانی تماس یابد)

❖ شیر دردهان شیرخوار ریخته نشود و فقط
فنجان روی لبش نگه داشته شود تا شیر را
بنوشد .

❖ نوزاد نارس شیر را بازبانش می نو شد و نوزاد
رسیده و یا شیرخوار بزرگتر شیر را می مکد و
یا جرعه جرعه می نوشد و در این حالت
مقداری از شیر از اطراف دهانش می ریزد .

❖ در جا یخی یخچال تا دوهفته و در فریزر
خانگی تا 3 ماه نگهداری می باشد .

❖ برای نگهداری شیر در فریزر سه چهارم ظرف
از شیر پر شود و در آن بسته شود و پس از نوشتن
تاریخ دوشیدن شیر ؛ در فریزر گذاشته شود ...

❖ برای استفاده از شیر دو شیده منجمد شده
ظرف را باید زیر آب ولرم نگه داشت تا کم کم یخ
آن باز شود یا در یخچال قرار گیرد تا ذوب شود .

❖ شیر ذوب شده باید در یخچال نگهداری شود
و ظرف 24 ساعت مصرف شود و نباید آن را
مجددا منجمد نمود .

چگونگی تغذیه شیرخوار با شیر دوشیده شده با

فنجان

❖ شیرخوار در حال عادی یا نیمه عمودی در بغل
نشاندن شود .